PRAT!QUE

Les bienfaits psychologiques du sport

Publié le 11 septembre 2009 - Mis à jour le 27 septembre 2013

Bienfaits psychologiques du sport - © Australian Paralympic Committee

Outre ses bienfaits sur la santé physique, le sport a des vertus méconnues sur la santé psychologique, et il représente également une source de satisfaction personnelle.

Le stress, cet ami

L'homme a été programmé pour être physiquement actif. Depuis toujours, il a eu une activité physique plus ou moins intense. Pour sa survie, il a dû aller chasser ou cultiver les champs. Lorsqu'il lui arrivait de se trouver face à un danger imminent, la nature avait déjà prévu la manière dont il allait répondre. Et cette réponse était hormonale : face à ce stress, le corps se met à sécréter une hormone appelée **adrénaline**. Celle-ci le prépare physiquement à se battre ou à fuir le danger. L'adrénaline va circuler dans le corps - surtout les jambes - le rendant prêt à littéralement "prendre ses jambes à son cou". **Le stress n'est pas quelque chose de négatif en soi**. C'est la manière d'y répondre qui est décisive.

La sédentarité

Dans nos sociétés urbaines et sédentaires, l'homme est toujours soumis au stress (/solutions-contre-stress.html) quotidien, sauf qu'il ne peut plus réagir comme ses ancêtres le faisaient. Pourtant, il a besoin de trouver un moyen de répondre à ce stress quotidien en bougeant d'une manière ou d'une autre. Pour lui, la solution la plus simple est la pratique régulière d'un sport (/sport.html). **Si ce besoin naturel d'activité physique est réprimé, cela va rapidement se répercuter sur l'état psychologique**. C'est alors que vont apparaître certains symptômes comme l'anxiété, la déprime, la fatigue mentale, entre autres.

Bienfaits psychologiques du sport

De nombreuses études scientifiques ont mis en évidence le caractère vertueux de l'activité physique sur le plan psychologique. On trouve parmi les bienfaits du sport :

NEWSLETTER

- l'amélioration de l'humeur grâce à la sécrétion de l'endorphine, plus connue sous le nom "d'hormone du bonheur". Cette hormone a une structure chimique proche des opiacées (morphine, opium, ...) et c'est grâce à elle que vous ressentez un bien-être après une séance d'activité physique relativement longue ;
- un effet sur la déprime : en effet, il a été démontré que les personnes déprimées (/vaincre-depression-que-faire-quand-deprime.html) avaient un taux de sérotonine anormalement bas. **Le sport, en augmentant la sécrétion de sérotonine, agit directement sur l'humeur** ;
- une **aide pendant le sevrage tabagique** : c'est la sécrétion de la dopamine qui est impliquée ici. En effet, c'est justement cette dose de dopamine que le fumeur recherche lorsqu'il allume une cigarette ;
- l'augmentation de l'oxygénation du cerveau, qui se traduit par des idées plus claires ;
- des **performances intellectuelles améliorées** ;
- une **tendance à être plus calme** et à mieux gérer les conflits, grâce notamment à la production des ondes alpha par le cerveau ;
- une **augmentation de la créativité et de la mémoire,** due à la formation de nouveaux réseaux de neurones ;
- plus de **confiance en soi**, surtout lorsque l'activité physique s'inscrit dans une démarche de perte de poids (/comment-perdre-poids.html).

NEWSLETTER